

The background of the cover is an abstract composition. It features a large, stylized blue eye with a black pupil, positioned in the upper right quadrant. The eye is surrounded by a network of thin, white, radiating lines that extend across the frame. Overlaid on this are several large, semi-transparent, geometric shapes in shades of light blue, white, and pale yellow, creating a layered, crystalline effect. The overall color palette is cool and ethereal, with a focus on blues and whites.

Gesund durch Entsäuern

intra- und extrazelluläre Neutralisation

Andreas Kössner

Gesund durch entsäuern

In der heutigen Zeit sind in den Industrieländern ca. 90% aller Menschen mehr oder weniger vom Problem der Übersäuerung ihres Körpers betroffen. Abhilfe versuchen viele Betroffene mit handelsüblichen Basenpulvern zu schaffen. Leider ist dies nur die halbe Miete, da übersäuerte Zellen damit nicht neutralisiert werden können. Mit dieser Broschüre möchte ich die Forschungen von **Hannelore Fischer-Reska**, die auch in ihren Fachbüchern „**Die Entsäuerungs-Revolution**“ und „**Die Bitterstoff-Revolution**“ detailliert beschrieben werden, zusammenfassen, um diese Informationen auf eine leicht verständliche Weise all jenen weiterzugeben, die mit den Problemen einer Übersäuerung zu kämpfen haben. Sollten Symptome wie trockene Haut, brüchige Fingernägel, Haarausfall, Blähungen, geschwollene Beine, Nervosität, Unlust oder mangelnde Potenz auftreten, ist es ratsam sich aus der Apotheke Säure-Basen Urin-Teststreifen zu besorgen und zu messen, ob der pH-Wert des Morgenurins deutlich unter 7 liegt. Sollte dies der Fall sein, ist eine Entsäuerung dringend anzuraten.

Der extrazelluläre Bereich der Übersäuerung - Dieser Bereich umfasst unter anderem das Blut, alle Körperflüssigkeiten und alle extrazellulären Räume in den Organen, in denen sich dynamische Säure-Basen-Ungleichgewichte einstellen können. Diese Bereiche lassen sich relativ leicht beeinflussen, sind für Messungen einfach zugänglich und Gegenstand herkömmlicher Entsäuerungstherapien. Dazu gehört auch das Bindegewebe, in dem der Organismus saure Schlacken deponiert.

Der intrazelluläre Bereich der Übersäuerung - Gemeint sind die Räume im Inneren unserer Körperzellen, wo der Stoffwechsel des Lebens stattfindet. Hier sind die Verhältnisse subtiler, die Messmethoden kompliziert und die Eingriffsmöglichkeiten mit herkömmlichen Entsäuerungsmethoden sehr begrenzt. Dieser Bereich ist besonders durch Säureangriffe gefährdet, wenn das basische Kalium, das in den Zellen eine wichtige Pufferfunktion erfüllt, knapp wird. Dieses kann der Organismus nicht einfach aus Reserven ersetzen. Im Gegenteil - seinen Platz nehmen saure Wasserstoffionen ein, die aus dem Blut abgegeben werden. Diese Ionen vermögen die Barriere der Zellwand zu überwinden, während dies „normalen“ Kaliumionen, die für Entsäuerung sorgen sollten, nicht möglich ist.

Arbeitsweise unseres Verdauungssystems

1. Der Mund: Die Nahrungsaufnahme beginnt im Mund, wo bei einem optimalen pH-Wert von **6,4** bis **6,8** und unter 30maligem Kauen jedes Bissens die Nahrung für den Magen vorbereitet werden sollte. Hastige Esser und Wenigkauer nehmen in der Regel zu viel Nahrung zu sich, da das Gehirn erst mit einer Verzögerung von 10 - 15 Minuten das Sättigungsgefühl vom Magen übertragen bekommt.

2. Der Magen: Der zerkleinerte und eingespeichelte Nahrungsbrei gelangt in den Magen, wo ein komplett anderes Säure-Milieu herrscht. Die Magensäure, die sich bis auf einen pH-Wert von 1 in Richtung starker Säure bewegt, dient dazu, die aufgeweichte Nahrung zu zerlegen und von Krankheitserregern, Bakterien und Pilzen zu befreien.

3. Der Zwölffingerdarm: Nach der Verdauung im Magen wird der saure Nahrungsbrei portionsweise durch den Pfortner in den Zwölffingerdarm geschleust. Dort wird die aufbereitete Nahrung durch basische Sekrete der Bauchspeicheldrüse (pH-Wert **7,6** bis **8,2**) und der Gallenblase (pH-Wert **7,0** bis **7,5**) sowie andere alkalische Säfte neutralisiert, sodass im Zwölffingerdarm Eiweiß, Fette und Kohlehydrate verdaut werden können.

Der Tod sitzt im Darm - Dieser berühmte Satz des Arztes Paracelsus bewahrheitet sich auch in Bezug auf die Säure-Basen-Balance im Verdauungssystem. Sind die basischen Substanzen im Zwölffingerdarm nicht in der Lage den zu säurehaltigen Nahrungsbrei zu neutralisieren, stoppt er vorübergehend eine weitere Nahrungsbreizufuhr durch den Pfortner. Völlegefühl, Aufstoßen und Magenschmerzen sind die Folge. Ein saures Milieu im Zwölffingerdarm kann aber noch viel schwerwiegender sein: Fett, Kohlehydrate und Eiweiß werden dort dann nur unvollständig verdaut und können erst in den nachfolgenden Darmabschnitten, dem Dünn- und Dickdarm endgültig verarbeitet werden. Das aber führt zu einer Beeinträchtigung der gesunden Darmflora; Gärungs- und Fäulnisprozesse nehmen überhand und vergiften den Organismus. Die daraus entstehenden Zersetzungsprodukte sind leider sauer. Damit beginnt ein Teufelskreis, indem sich die Übersäuerung permanent verstärkt, wobei Verstopfung, Durchfall und Mundgeruch entstehen. Auch das Immunsystem wird dabei erheblich geschwächt, da 80% davon durch den Darm aufrechterhalten und reguliert wird.

Vorzeitiges Altern

Altersforscher haben ermittelt, dass unsere genetischen Reserven für ein durchschnittliches Lebensalter von 120 bis 140 Jahren ausreichen, wenn wir in gesunder Umwelt stressfrei leben können. Nun gibt es viele Gründe, warum kaum einer von uns dieses Alter erreicht. Einer davon ist sicher die im Laufe des Lebens zunehmende Übersäuerung, die unseren Körper nach und nach der Mineralstoffe beraubt, sowie allmählich mit Schlacken füllt. Unser Organismus setzt sich zum Zeitpunkt der Geburt noch aus 30% Mineralstoffen und 70% schlackenfreier Körperflüssigkeiten zusammen. Durch den natürlichen Alterungsprozess und jahrzehntelangen Raubbau an unserem Körper, können sich oftmals bis zu einem Alter von ca. 60 Jahren die Mineralstoffreserven auf ca. 10% und die schlackefreien Körperflüssigkeiten auf ca. 25% reduzieren. Die verbleibenden 65% unseres Körpers teilen sich dann verschlackte Körperflüssigkeits- und Körpergewebsanteile. Das bedeutet, dass unsere Mineralstoffdepots auf ein Drittel gesunken sind, oft auf Kosten der Knochendichte und der Kopfhare, während zwei Drittel unseres Körpers mit der Zeit verschlackt sind.

Mit zunehmendem Alter beschleunigt sich der Vorgang des Mineralstoffabbaus und der Verschlackung, weil Säureabbau und -ausscheidung langsamer vor sich gehen. Mittlerweile schleppen viele Zeitgenossen, speziell in den Industrieländern, an der Schwelle des Rentenalters, mit 50 bis 60 Jahren, schon bis zu 60% ihres Körpergewichts in Form von Schlacken mit sich herum.

Die Folgen sind bekannt: das Gewebe verdichtet sich und verhärtet schließlich, sodass die Körperzellen immer schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden können. Dies, sowie die verlangsamte Ausscheidung der Abbauprodukte des Zellstoffwechsels führen zur Unterernährung der Zellen, zu ihrer Selbstvergiftung, Degeneration und schlussendlich zur Sklerose.

Je früher dieser Prozess einsetzt, umso früher altern wir. Man kann ihn sehr leicht verlangsamen, in dem man für Entsäuerung der Zellen und des Körpergewebes, sowie für basische Nahrungszufuhr sorgt.

Jugendlichkeit ist nicht zwingend eine Frage des Alters. Wir haben es selbst in der Hand, wie und wann wir in die Jahre kommen wollen!

Weitere Ursachen für eine Übersäuerung

Falsche Ernährung und unsere heutigen Essgewohnheiten können als die Hauptursachen für die sich immer weiter ausbreitende, schleichende oder sogar chronische Übersäuerung angesehen werden. Es gibt aber auch noch äußere Ursachen, die ich hier aufzeigen möchte:

Stress: Jede Aufregung, jeder Streit, aber auch Angst und Traurigkeit erzeugen saure Reaktionen im Körper. Zurückzuführen ist dies auf einen Teil unseres vegetativen Nervensystems, der sich Sympathikus nennt. Dieser reagiert auf Außenreize, indem er saure Stoffe in unserem Organismus freisetzt, um ihn in Erregung zu versetzen. Können wir den Stresspegel nicht senken, kommt es zu einer Übersäuerung des ganzen Körpers. Das wäre schon schlimm genug, doch es kommt meistens noch dicker. Ist man aufgrund falscher Ernährung bereits übersäuert, kommt zu dieser noch ein weiteres Problem erschwerend hinzu: Die bestehende Säure aktiviert den Sympathikus von innen. Somit entsteht Stress und Erregung, obwohl im Außen keine Anreize vorhanden sind. Man beginnt sich über Kleinigkeiten aufzuregen, die es wirklich nicht wert wären. Eine mürrisch-cholerische Tagesverfassung geht mit einem nicht zur Ruhe kommen einher. Diesem Teufelskreis des gegenseitigen Aufschaukelns des Säurepegels im Körper kann man nur durch gezielte, basische Ernährung und eine Basenkur entgegenwirken.

Bewegungsmangel: Wer jetzt aber annimmt, dass der Schlüssel nur in Entspannung und Erholung liegt, der irrt sich hier. Es ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen leichter sportlicher Betätigung und den dazugehörigen Erholungsphasen. Chronische Bewegungsmuffel können durch die flache Ruheatmung nur kleine Mengen Kohlenensäure über die Lungen abgeben. Des Weiteren wird das Verdauungssystem durch mangelnde Bewegung träge, was ein Einsetzen von Gärungsvorgängen und eine daraus folgende Übersäuerung als Ergebnis mit sich bringt.

Lärm und Elektrosmog: In jüngster Zeit verdichten sich die Erkenntnisse, dass auch Lärm und elektrische Felder, hervorgerufen von Handys, Halogenlampen und Mikrowellengeräten, Übersäuerungen auslösen oder verstärken können. Man sollte also darauf achten, dass die Zeit der Erholung möglichst frei von diesen Störfaktoren ist.

Krankheiten durch chronische Übersäuerung

Akne vulgaris wird durch eine Hormonstörung, die eine übermäßige Talgproduktion zur Folge hat, ausgelöst. Eine Übersäuerung des Gewebes hat eine Verstärkung der Hornschicht der Haut zur Folge, welche den gebildeten Talg nicht abfließen lässt. Dieser wiederum verbleibt als Fremdkörper im Gewebe und kann sich entzünden.

Allergien können sich deutlich verschlimmern, wenn durch ein übersäuertes Verdauungssystem Allergene, die über die Nahrung aufgenommen werden, durch eine geschwächte Darmschleimhaut direkt in die Blutbahn gelangen. Auch Hautallergien, wie z.B. Neurodermitis, treten nach dem Verzehr säurehaltiger Nahrungsmittel meist verstärkt auf. In diesen Fällen hilft eine Darmsanierung in Kombination mit der Umstellung auf basische Kost.

Antriebslosigkeit kann durch eine Verschiebung der Säure-Basen-Balance mit einer einhergehenden Aktivierung des Sympathikus ausgelöst werden. Lustlosigkeit und Leistungsabfall sind die Folge.

Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall werden durch chronische Übersäuerung begünstigt. Wenn die Pufferkapazität des Blutes nicht mehr ausreicht einen optimalen pH-Wert zu erreichen, kann es passieren, dass sich die Blutzellen „versteifen“ und die Gefäßwände unelastisch werden. Kann trotz Erhöhen des Blutdrucks dieses Problem nicht gelöst werden, ist es nur eine Frage der Zeit bis die daraus resultierenden Ablagerungen zu Schlaganfall oder Herzinfarkt, aufgrund eines Gefäßverschlusses, führen.

Arthritis oder auch chronische Gelenkentzündung wird zwar nicht durch Übersäuerung ausgelöst, jedoch verschlimmern die daraus resultierenden Schmerzen den Verlauf der Krankheit deutlich. Wenn die Säurepuffer des Bindegewebes überfüllt sind, werden überschüssige Säuren in Sehnen und Gelenkhäuten abgelagert. Dies hat Schwellungen und starke Schmerzen zur Folge.

Arthrose wird durch jahrzehntelange Ablagerungen von meist säurehaltigen Schlackepartikeln im Gelenkspalt stark begünstigt. Eine chronische Übersäuerung der Gelenkschmiere (Synovia) führt zu einer Unter- bzw. Fehlernährung des Knochengewebes.

Asthma bronchiale setzt bei allergischem Asthma durch eine saure Stoffwechsellage das Hormon Histamin in erhöhter Menge frei, das wiederum die Verkrampfung der Bronchien hervorruft. Bei nicht-allergischem Asthma, von dem vor allem ältere Menschen betroffen sind, sorgt eine Gewebsübersäuerung für eine Verkrampfung der Muskulatur, welche eigentlich die Erweiterung bzw. Verengung der Bronchien durchführen sollte.

Candida-Mykose ist eine Überbesiedelung von Hefepilzen der Gattung *Candida albicans*. Diese durch Übersäuerung hervorgerufene Erkrankung wird für eine Vielzahl von Befindlichkeitsstörungen verantwortlich gemacht, die bei weitem über den Darm hinaus gehen, wie zum Beispiel Migräne, Funktionsstörungen der Schilddrüse, Menstruationsstörungen und nervöse Gereiztheit. Auslöser ist oft saure Kost, die zu hastig gegessen wird und oft schon im Dünndarm zur Gärung führt. Abhilfe schafft unter anderem auch eine Darmsanierung. (Veela)

Diabetes mellitus Patienten können den Wirkungsgrad des von ihnen ausgeschütteten Insulins durch ein leicht basisches Milieu deutlich erhöhen und damit ihre geschwächte Bauchspeicheldrüse entlasten.

Ekzeme sind entzündliche Hautstörungen, die vor allem auf eine deutliche Übersäuerung hinweisen. Es gibt Thesen, dass diese Hauterscheinungen sozusagen einen Notausgang bilden, durch den das darunter liegende, übersäuerte Gewebe seinen Säureüberschuss auszuscheiden versucht.

Fußschweiß ist oft ein Signal dafür, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist seine Ausscheidungen über die Nieren zu bewältigen. Der Körper scheidet dabei vermehrt Giftstoffe und Säuren über die Haut aus. Die dabei auftretenden Abbau- und Zersetzungsprodukte sind Träger dieser üblen Gerüche.

Gallensteine bilden sich, weil das von der Leber benötigte und von den Belegzellen des Magens gebildete Natriumbikarbonat bereits zur Neutralisation von chronischer Übersäuerung verbraucht wurde. Die von der Leber gebildete Gallenflüssigkeit kann nicht genügend gepuffert werden und es bilden sich Salze der Gallensäure, die in fester Form ausfallen und sich mit überschüssigem Cholesterin zu steinharten Konglomeraten verbinden, die zu schmerzhaften Koliken führen.

Gastritis ist eine chronische Entzündung der Magenschleimhäute, die dann entsteht, wenn das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört ist. Die Belegzellen des Magens produzieren einen Überschuss an Salzsäure, der nicht durch entsprechende Mengen basischer Substanzen kompensiert werden kann. Die Magensäure verätzt die Schleimhäute, die der Magenwand als Schutz dienen. Es kann zu krampfartigen Magenbeschwerden kommen, die sich in Form von Geschwüren manifestieren.

Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen sind ebenfalls Fehlfunktionen, die direkt wie auch indirekt auf eine Übersäuerung zurückzuführen sind. Oft gefolgt von Kopfschmerzen spiegeln diese Störungen eine Verschlackung des Gewebes gefolgt von einer Sauerstoff- und Nährstoffunterversorgung des Gehirns, noch verstärkt durch einen aktivierten Sympathikus, der die Blutgefäße verkrampfen lässt. Auch hier hat sich gezeigt, dass eine basische Stoffwechsellage den Demenzprozess nicht nur stoppen, sondern die Gedächtnis- und Konzentrationsleistung sogar steigern kann.

Gicht ist das Musterbeispiel für eine zivilisationsbedingte Übersäuerungskrankheit. Die Harnsäure, ein Abbauprodukt des Stoffwechsels, die bei Basenmangel nicht mehr zu löslichen Salzen neutralisiert werden kann, kristallisiert in Form von feinsten, nadelspitzenartigen Kristallen aus, die sich in Geweben und Gelenken absetzen und heftige Entzündungen hervorrufen. Auch eine erblich vorbelastete Situation kann problemlos durch basische Nahrungsmittel entschärft werden.

Hörsturz kündigt sich meistens durch Ohrgeräusche an, die auf eine Durchblutungsstörung zurückzuführen sind, aufgrund einer Fehlfunktion des Sympathikus, hervorgerufen durch Übersäuerung.

Haarausfall betrifft heutzutage immer mehr Menschen; sogar viele Jugendliche leiden mittlerweile schon darunter. Dies ist ebenfalls ein typisches Zeichen für Übersäuerung, in diesem Fall sogar zweifach. Einerseits „raubt“ ein hoher Säurepegel die basischen Mineralien im Haarboden, die das Haar zu seinem Aufbau braucht, andererseits werden saure Schlacken im Bindegewebe der Kopfhaut deponiert, was eine Versorgung der Haare mit Nährstoffen und Sauerstoff erschwert. Bei Frauen tritt dieses Problem normalerweise erst nach den Wechseljahren auf, da vorher während jedes Menstruationszyklusses größere Mengen an Säuren und Schlacken ausgeschieden werden können.

Harnsteine treten in den häufigsten Fällen als Oxalsteine auf, die aus den Salzen der Oxalsäure entstehen. Sie kommt unter anderem in Kaffee und schwarzem Tee vor. Eine ebenfalls verbreitete Form der Harnsteine besteht aus den Ureaten, den Salzen der Harnsäure, die vor allem beim Verstoffwechseln von tierischem Eiweiß entstehen. Eine basische Ernährung in Kombination mit mindestens 2 Liter Wasser pro Tag lässt diese schmerzhaften Ablagerungen erst gar nicht entstehen.

Karies wird auf zwei Arten durch Übersäuerung begünstigt. Kohlenhydrate, in Form von Zucker und Stärke werden von den Bakterien der Mundflora zu aggressiver Milchsäure umgewandelt, die den Zahnschmelz angreift. Das sekundäre, aber gefährlich nachhaltige Problem, das bei Übersäuerung für die Zähne entsteht, ist der Raubbau an basischem Kalzium der Zähne. Der Körper versucht damit sein saures Umfeld zu neutralisieren.

„Kater“ nach einer fröhlichen Party. Alkohol und Nikotin(auch das, was man als Nichtraucher einatmet), die sauerstoffarme Luft und schließlich der vermeintlich aufmunternde Kaffee zum Abschluss sind ein Säuremix, der die Säure-Basen-Balance unseres Körpers überfordert. Bleierne Müdigkeit, starke Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen sind das Ergebnis. Diese Symptome können Sie nahezu vermeiden, indem Sie am Tag davor für reichlichen Basenvorrat sorgen, durch Einnahme eines hochwertigen Basenpulvers. Mischen Sie die Alkoholsorten nicht wahllos und trinken Sie mindestens die gleiche Menge an Wasser! Bewegen Sie sich so viel wie möglich!

Kopfschmerzen treten aufgrund vieler verschiedener Gründe auf. Einer davon ist die Übersäuerung, die den Sympathikus aktiviert und dadurch eine Gefäßverkrampfung und in der Folge eine Versteifung der Blutzellen bewirkt. Dieser auftretende Schmerz wird leider meist mit Schmerzmittel betäubt, die selbst wiederum sauer sind.

Krebs hat eine Vielzahl von Ursachen. Es scheint aber sicher zu sein, dass eine sehr starke Übersäuerung der Zellen als Vorstadium anzusehen ist. Durch chronische Übersäuerung geht der Zellstoffwechsel in eine Form der Gärung über, die zu einer Entartung der Zellen führen kann. Wenn sich diese gestörten Zellen zu Kolonien zusammenschließen, können daraus Tumore entstehen. Ein basisches Körpermilieu ist eine optimale Grundvoraussetzung der Krebsvorsorge.

Körpergeruch und starkes Schwitzen, auch ohne besondere körperliche Anstrengung und bei normaler Außentemperatur, deuten darauf hin, dass der Organismus vermehrt Säuren und andere Giftstoffe über die Haut ausscheidet, da die normalerweise dafür vorgesehenen Organe wie Nieren, Leber, Lunge und vor allem der Darm, aufgrund einer Überlastung durch Entsäuerungsarbeit nicht mit dieser Aufgabe fertig werden. Die Giftstoffe, die über die Haut ausgeschieden werden, sorgen für den unangenehmen Geruch. Abhilfe können reichliches Trinken, Saunabesuche und vor allem eine Entsäuerungskur schaffen.

Osteoporose ist eine Knochenschwäche, von der hauptsächlich Frauen jenseits der Wechseljahre betroffen sind. Eine massive Übersäuerung, die meist durch die nicht mehr durchgeführte monatliche Menstruationsreinigung in Form von Schlacken- und Säureabtransport entsteht, raubt dem Körper die Säurepuffer. Dies veranlasst ihn Mineralstoffdepots wie Zähne, Haare, Nägel und vor allem Knochen zu plündern. Nach einigen Jahren werden diese weich oder spröde.

Wechseljahrebeschwerden können durch eine Übersäuerung und Verschlackung des Körpers auftreten, da die Säuren und Schlacken nicht mehr mittels der Menstruation ausgeschieden werden können und sich im Körper konzentrieren. Durch das „Verbrennen“ dieser belastenden Stoffe, das sich in Form von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen äußert, versucht der Organismus dieses Problem zu lösen. Wird dies nicht mehr geschafft, beginnt der Körper basische Stoffe in Form von Mineralien dem Körper zur Neutralisation zu entziehen – leider unter anderem auch auf Kosten der Knochendichte.

Zellulitis in Form von unschöner Orangenhaut an Hüften, Po und Oberschenkeln versuchen viele mit rein äußerlicher Behandlung in den Griff zu bekommen. Die Ursache dafür liegt aber wie so oft im Inneren. In diesen speziellen Bereichen verfügen Frauen über besonders große Fettzellen, die – gesteuert durch weibliche Sexualhormone – überschüssiges Fett aus der Nahrung geradezu aufsaugen. Zum anderen lässt eine Übersäuerung des Bindegewebes die Unterhaut in diesen Bereichen geradezu aufquellen. Fettüberschuss und Übersäuerung sind für dieses unschöne Gesamtbild verantwortlich.

Abhilfe schaffen: Übergewicht abbauen, Durchblutung anregen und vor allem Übersäuerung beseitigen.

Tipps für ein basisches Leben

1. Sorgen Sie für eine gute Verdauung. Ein gesunder Darm ist die beste Voraussetzung für eine stabile Säure-Basen-Balance im gesamten Organismus. Am Anfang sollte eine gründliche Darmsanierung und Darmreinigung stehen.

2. Essen Sie nur dann, wenn Sie ein Hungergefühl verspüren. Dann ist der Magen bereit, Magensäure und Natriumbikarbonat in optimaler Menge auszuschütten, um einerseits die Nahrung gut zu verdauen und andererseits ausreichend Basenpuffer für den Säureabbau im Körper zur Verfügung zu stellen.

3. Essen Sie langsam und genießen Sie die Speisen mit allen Sinnen. Kauen Sie gründlich, damit unterstützen Sie nicht nur die Verdauung, sondern erkennen auch rechtzeitig Ihre Sättigungsgrenze. So bleibt dem Körper eine Überlastung erspart, und Ihnen eine schlanke Linie erhalten.

4. Essen nicht mehr kurz vor dem Schlafengehen, denn nachts „ruht“ der Darm. Alles, was Sie jetzt noch zu sich nehmen, bleibt im Verdauungstrakt liegen und kann zu einem Gärungsprozess führen. Das gilt für alle Speisen, im Speziellen für Obst und Rohkost. Sie sind erstklassige Basenlieferanten, werden aber nachts ausschließlich sauer verstoffwechselt.

5. Trinken Sie reichlich, mindestens 2 Liter Flüssigkeit pro Tag. Damit verdünnen Sie die Säuren in Ihrem Körper, sorgen für Ausschwemmung saurer Schlacken aus den Geweben und Zellen sowie für eine gute Fließfähigkeit des Blutes. Geeignet sind stille Mineralwässer, abgekochtes Trinkwasser, Kräutertees und ungesüßte Fruchtsäfte. Früchtetees sind weniger günstig, da sie oft sauer reagieren. Auch Kuhmilch ist höchstens für kleine Kinder unbedenklich; Erwachsene und vor allem ältere Menschen sollten sie meiden, da sie das Milcheiweiß nicht mehr optimal verwerten können. Zu den Mahlzeiten sollte man besser nichts trinken, weil dadurch die Magensäure verdünnt und die Zerlegung der Nahrung damit erschwert wird.

6. Reduzieren Sie den Konsum von so genannten Genussmitteln wie Bohnenkaffee, schwarzem Tee, alkoholischen Getränken, unreifem Obst und zuckerhaltigen Süßigkeiten.

Stufe I – Die extrazelluläre Entsäuerung

Grundlegendes zu Stufe I - Dauer ca. 4 Wochen

Die erste Stufe hat als Ziel, den Säureüberschuss im extrazellulären Raum (Blut, Urin und allen anderen Bereichen, die sich außerhalb der Zellen befinden) zu neutralisieren und die dortige Pufferkapazität zu stabilisieren. Schlacken, vor allem aus dem Bindegewebe, werden abgebaut und der Mineralienraubbau im Körper wird gestoppt.

Stoffe zur Neutralisation während Stufe I

Die Neutralisation erfolgt über den Konsum eines hochwertigen Basenpulvers. Dieses sollte die Stoffe Natriumbicarbonat, Kaliumbikarbonat, Kalziumkarbonat, Magnesiumkarbonat und Natriumhydrogenphosphat enthalten. Alle Bestandteile sollten aus natürlichen Vorkommen stammen und idealerweise pulverisiert sein, in einer möglichst fein vermahlenden Form, am besten durch ein hochwertiges Nanotechnologieverfahren. Sie sollten wie immer darauf achten, dass keine Farbstoffe, Konservierungsmittel oder Aromastoffe enthalten sind.

Das Wann und Wie der Neutralisation während Stufe I

Sehr wichtig ist bei der Einnahme eines Basenpulvers darauf zu achten, dass es nicht gemeinsam mit der regulären Nahrung konsumiert wird. Im Magen, dem ersten Abschnitt der Verdauung nach dem Mund, sollte ein saures Milieu herrschen, das einen pH-Wert von bis zu 1 (stark sauer) erreichen kann. Trinkt man die basischen Stoffe eines Basenpulvers zu einer Mahlzeit, würde der Säuregehalt des Magens neutralisiert und die gegessene Nahrung kann nahezu nicht aufgeschlossen und zerlegt werden. Dies hat zur Folge, dass Magen- und Darmschmerzen entstehen können und dass Teile der Nahrung vom Körper nicht aufgenommen werden. Aus diesem Grund sollte man Basenpulver immer mit möglichst großem zeitlichen Abstand zu den Mahlzeiten einnehmen. Die optimalen Zeitpunkte wären morgens, unmittelbar nach dem Aufstehen, aber mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück, bzw. abends vor dem Schlafengehen, aber mindestens 60 Minuten nach der letzten Mahlzeit. Besonders vor größeren Säureattacken wie Festessen, Sport oder Saunabesuchen sollten zusätzliche Einnahmen eingeplant werden. In der Regel wird die erste Stufe ca. 4 Wochen lang praktiziert.

Begleitende Maßnahmen zu Stufe I

Um den Erfolg der Therapie zu fördern und längerfristig zu erhalten werden folgende Punkte empfohlen:

1. Eine Umstellung der Ernährung und Ernährungsweise auf überwiegend basische, möglichst biologisch, natürlich angebaute Lebensmittel, die bewusst, langsam und gut zerkaut genossen werden.
2. Einschränkung oder Verzicht auf stark säuernde Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin und Zucker, aber auch von **Weißmehlprodukten**, da diese eine ähnliche säurebildende Wirkung wie weißer Zucker haben!
3. Reichliches Trinken, um die Schlacken zu lösen, die freigesetzten Säuren zu verdünnen und deren Ausscheidung zu erleichtern. Es sollten mindestens 2, besser aber 3 Liter pro Tag getrunken werden, vorwiegend Wasser, aber es dürfen auch Kräuter- und Früchtetees, weiches Mineralwasser **ohne Kohlensäure** und Saft aus frisch gepressten Früchten oder Gemüsesorten sein. Weiters sollten **keine zuckerhaltigen Getränke** konsumiert werden.
4. Eine Unterstützung der Ausscheidungsfunktion der Nieren durch Kräutertees optimiert die Entsäuerung nachhaltig. Aus folgenden Kräutern lässt sich für diesen Zweck eine geeignete Teemischung bereiten: Birkenblätter, Goldrutenkraut, Schachtelkraut, Lindenblüten und Orthosiphonblätter. Solche Kräutermischungen werden im Fachbuch „**Die Entsäuerungs-Revolution**“ genau beschrieben.
5. Leichte sportliche Aktivitäten, um den Stoffwechsel und die Atmung zu aktivieren und dadurch die Säureausscheidung zu beschleunigen, wie z.B. tägliche Spaziergänge oder zweimal pro Woche 30 Minuten schwimmen wären optimal geeignet.

Was noch zu beachten wäre

Wer an einer Nierenerkrankung leidet sollte vor einer Entsäuerungstherapie Rücksprache mit seinem Arzt halten!

Stufe II – Die intrazelluläre Entsäuerung

Grundlegendes zu Stufe II - Dauer ca. 4 Wochen

Während der ersten Phase der extrazellulären Entsäuerung haben die zugeführten basischen Salze sowohl die überschüssigen Säuren in Körperflüssigkeiten und Geweben neutralisiert als auch die Pufferkapazität in diesem Bereich stabilisiert. Gleichzeitig wurde damit begonnen, die sauren Schlacken aus den Geweben auszuschwemmen. Damit ist der extrazelluläre Bereich gewissermaßen frei geräumt, um die Säuren aufzunehmen, die bisher in den Körperzellen deponiert waren. Eine Mischung aus Vitamin C und ionischem Kaliumbikarbonat ist in der Lage, die Zellwand zu durchdringen. Dabei werden basische Kaliumionen gegen saure Wasserstoffionen ausgetauscht. Die Kaliumionen stabilisieren das Säure-Basen-Gleichgewicht in den Zellen; die sauren Valenzen gehen in den extrazellulären Raum über.

Plötzlich wieder sauer

Durch die Verschiebung der intrazellulären Säuren in den extrazellulären Bereich der Körperflüssigkeiten werden diese, vorher noch basischen, schon entsäuerten Bereiche, wieder sauer. In diesem Zusammenhang kann es zu einer Art „Kurkrise“ kommen, vergleichbar mit einer so genannten Erstverschlimmerung bei homöopathischen Behandlungen. Da sich die Säurekonzentration im extrazellulären Raum kurzfristig stark erhöht, können die Pufferkapazität und die Ausscheidungsorgane kurzfristig die Grenzen ihrer Belastbarkeit erreichen. In diesem Fall können überwunden geglaubte Übersäuerungssymptome wieder aufflackern. Es wäre dann die Dosis an Vitamin C und Kaliumbikarbonat wieder zu reduzieren, und erst nach Verschwinden der Symptome wieder zu erhöhen! Reichliches Trinken von mehr als 2 Liter Wasser pro Tag ist sehr wichtig, um die Säuren des extrazellulären Raums zu verdünnen.

Bitterstoffe helfen entsäuern

Die Stufe II der Entsäuerung können Sie effektiver gestalten, indem Sie regelmäßig – am besten kurz vor den Mahlzeiten – Tees oder Tinkturen von bitterstoffhaltigen Pflanzen einnehmen. Genaue Anleitungen zur Herstellung solcher Tinkturen werden im Fachbuch „Die Bitterstoff-Revolution“ von Hannelore Fischer-Reska dokumentiert.

Stufe III – Die 2. extrazelluläre Entsäuerung

Grundlegendes zu Stufe III - Dauer ca. 4 Wochen

Nach Abschluss der Phase der intrazellulären Entsäuerung kommt es jetzt darauf an, die Säuren, welche aus den Körperzellen in den extrazellulären Raum transportiert wurden, zu neutralisieren und aus dem Körper auszuscheiden. Dazu bedient man sich ebenfalls wieder dem Ablauf von Stufe I.

Abschließende Entsäuerung heißt auch Entschlackung

In dieser anschließenden Phase der umfassenden Entsäuerung geht es aber nicht nur um die Entsorgung der Säuren aus dem Körper selbst, sondern auch darum, die in den Geweben oft über lange Zeit deponierten Säureschlacken aufzulösen und auszuscheiden. Diesen Entschlackungsprozess kann man durch basische Körperpflege, ansteigende Bäder und nierenreinigende Teemischungen begünstigen. All diese Maßnahmen zur Stärkung und Aktivierung der Ausscheidungsorgane werden von der Autorin **Hannelore Fischer-Reska** in ihrem Fachbuch „**Die Entsäuerungs-Revolution**“ genau erklärt.

Dosierte Entschlackung

Auch in dieser Entschlackungsphase sollten Sie auf Ihr Befinden achten. Bevor Schlacken entfernt werden können, müssen die darin „stillgelegten“ Säuren erst wieder aktiviert werden. Dadurch kann es vorübergehend erneut zu einer starken Übersäuerung kommen, die bei extrem verschlackten, meist älteren Menschen, zu einer Art Säureschock führen kann. In diesem Fall kann eine Nierensperre eintreten. Das heißt, dass die Nieren aufgrund einer zu schnell ansteigenden Säurekonzentration die Säureausscheidung stoppen um die empfindlichen Harnwege zu schonen. Sinkt diese hohe Säurekonzentration auf ein akzeptables Niveau, dann werden Säuren und saure Schlacken automatisch wieder mit dem Urin ausgeschieden. Man sollte also beim Eintreten von Übersäuerungssymptomen bei Stufe III die Entsäuerung und Entschlackung solange unterbrechen, bis diese Symptome wieder verschwunden sind. Danach kann man die Dosierung eines Basenpulvers für diese Stufe wieder erhöhen. Den Fortgang und die Intensität der Entsäuerung können Sie auch in dieser Stufe wiederum mit pH-Wert Urin-Teststreifen verfolgen.

Vitamin C - Der Alleskönner

Die Nummer 1 unter den Vitaminen

Die Natur hat Vitamin C als wichtigstes Antioxidanz (Freie Radikale Fänger) ausgewählt, da es am leichtesten von Pflanzen und Tieren aus Fructose hergestellt werden kann. Zwei kleine biochemische Schritte und aus dem fast immer vorhandenen Rohstoff Fructose entsteht Vitamin C. Aber bevor Sie jetzt zur Zuckerdose greifen, sollten Sie wissen, dass leider der Mensch und der Affe die nahezu einzigen Lebewesen sind, die die Gene für die Vitaminsynthese nicht mit in die Wiege gelegt bekommen haben. Sie müssen Vitamin C in Form von Früchten und Pflanzen zu sich nehmen. Leider geht uns in der heutigen High-Tech-Zivilisation ein großer Teil (ca. 90%) des in den Lebensmitteln enthaltenen Vitamin C durch Lagerung, weltweiten Transport und Erhitzen beim Kochen verloren.

Bekommen Sie genug Vitamin C?

Wussten Sie, dass rohes Gemüse wie Paprika, Kohl und Brokkoli doppelt soviel Vitamin C enthalten wie Kiwis, Zitronen, Erdbeeren oder Orangen, welche als besonders Vitamin-C-reich gelten? Wussten Sie auch, dass Getreide (auch Vollkorn) und alle daraus hergestellten Produkte wie z.B. Brot, Nudeln und Mehlspeisen kein Vitamin C enthalten? Wer sich also hauptsächlich von Brot und anderen Getreideprodukten ernährt, gehört mit Sicherheit zu jenem Teil der Bevölkerung, der nicht genug Vitamin C bekommt. Nur wenn Sie täglich sehr viel Obst und Gemüse essen, nehmen Sie auch genug Vitamin C auf. Vitamin-Forscher empfehlen all jenen, die eine solche Ernährung nicht einhalten können, die zusätzliche Einnahme von Vitamin C als Nahrungsergänzung.

Das Problem künstlich hergestellter Vitamine

Viele tausend verschiedene Vitaminpräparate sind heutzutage in Apotheken und Reformhäusern erhältlich. In der Regel kann der Endkunde nicht unterscheiden, welche Präparate wirklich wertvoll sind. Am Beispiel von Vitamin C möchte ich auf ein paar Herstellungsverfahren näher eingehen: die billigste Form ist die rein chemische Synthese von Vitamin C, die nur ein nacktes, chemisches Ascorbinsäuregerüst bildet, isoliert aus dem Zusammenspiel verschiedenster

Wirkstoffe, das kaum Wirkung aufweist; eine bessere Form der Herstellung ist das „gezüchtete“ Vitamin C. Hierbei produzieren Mikroorganismen (meistens leider genmanipulierte) Vitamin C, das zwar mehr als nur das Gerüst, aber leider noch weit entfernt von einer natürlichen harmonischen Komposition der Natur ist. Die Wirkung von Vitaminen, die auf diese Weise hergestellt werden ist aber schon um ein Vielfaches höher!

Die beste, aber leider auch teuerste Form Vitamine außerhalb der normalen Ernährung zu konsumieren ist, naturbelassene Pflanzenextrakte zu sich zu nehmen, unter anderem gewonnen aus der Acerolakirsche. Im Gegensatz zu künstlichem Vitamin C liefert naturbelassenes Vitamin C zusätzlich natürliche Pflanzenwirkstoffe. Diese natürlichen Antioxidantien schützen das Vitamin C gegen vorzeitigen Abbau und können dessen Wirkung bis um das 20fache verstärken.

Raucher brauchen mehr

Jede Zigarette verbraucht ca. 30mg wertvolles Vitamin C, um den Körper vor den darin enthaltenen Schadstoffen zu schützen. Für alle Raucher wird Vitamin C somit zum wichtigsten Vitamin. Als äußerlich sichtbares Zeichen des Vitamin-C-Mangels bekommen Raucher vorzeitig Krähenfüße und Falten, da nicht genug Vitamin C vorhanden ist, um die Haut straff zu halten. Bereits wenige Züge von einer Zigarette verengen die Blutgefäße um bis zu 40%.

Durchblick mit dem „Vitamin-C-Scheibenwischer“

In der Tränenflüssigkeit ist die Vitamin-C-Konzentration 50-mal höher als im Blut. Die radikalfangende Wirkung von Vitamin C verhindert, dass die Augenlinse von freien Radikalen geschädigt und dadurch trüb wird. Die Linsentrübung im Alter ist oft auf einen langjährigen Vitamin-C-Mangel zurückzuführen.

Neutralisieren Sie krebsfördernde Nitrate selbst im Körper

Leider nehmen wir heutzutage 60 - 150mg Nitrate täglich durch Düngemittel im Gemüse und Trinkwasser, Zigaretten und Konservierungsmittel (E 250 - E 252) auf. Erst nach der Umwandlung von Nitraten zu Nitrosaminen entsteht eine krebsauslösende Wirkung. Vitamin C verhindert zuverlässig diesen Umwandlungsprozess.

Okinawa's Geheimnis für ein langes Leben

Okinawa, das sich aus 161 Inseln zusammensetzt, gehört zu Japan und beheimatet die am längsten lebenden Menschen der Welt. Das Rad der Zeit scheint sich auf Okinawa langsamer zu drehen, denn die Einwohner haben es geschafft, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Was ist ihr Geheimnis, auch mit 100 noch vital und gesund zu sein?

In Ogimi, einem kleinen Dorf im Norden von Okinawa, findet man folgende, in Stein gemeißelte Inschrift: „Mit 70 bist du noch ein Kind, mit 80 noch immer ein Jugendlicher und wenn dich mit 90 deine Vorfahren in den Himmel einladen, sage ihnen, sie sollen sich noch etwas gedulden, bis du 100 Jahre alt geworden bist – dann wirst du darüber nachdenken.“ Dieser Spruch könnte tatsächlich das Motto auf Okinawa sein, wo energiegeladene Hundertjährige ganz ohne Hilfe im eigenen Garten arbeiten. Das Wort „Pension“ gibt es in deren Sprache gar nicht.

Land der meisten Hundertjährigen

Auf Okinawa leben mehr Hundertjährige als sonst wo auf der Welt. Fast alle Inselbewohner sind sowohl geistig als auch körperlich überdurchschnittlich fit und leiden kaum an altersbedingten Krankheiten. Ist dies nur ein Zufall? Wissenschaftler wollten es genau wissen und beobachteten in einer 25 Jahre dauernden Studie die Lebensgewohnheiten der über 70-jährigen auf Okinawa. Sie fanden heraus, dass drei Faktoren hauptverantwortlich dafür sind, warum die Insulaner bis ins hohe Alter gesund und vital bleiben:

1. Eine gesunde Ernährung mit hohem Anteil an Gemüse, Obst, Salaten, Soja und **Omega-3** reichem Fisch. Auf Okinawa isst man kleine Mahlzeiten mit niedrigem Kaloriengehalt über den Tag verteilt, sehr wenig Fleisch und Süßigkeiten. Täglich werden mehrere Tassen Grüner Tee oder Jasmin Tee getrunken.
2. Das ganze Leben lang sind die Bewohner von Okinawa körperlich aktiv und haben eine sehr positive Lebenseinstellung.
3. Das Trinkwasser ist außergewöhnlich reich an basischen Mineralien. Die Inseln Okinawas bestehen zum Großteil aus Korallen, welche alle für die Gesundheit wichtigen Mineralien und Spurenelemente an das Trinkwasser abgeben.

Basische Mineralien aus Korallen bilden die Grundlage

Der hohe Gehalt an basischen Mineralien macht das Trinkwasser auf Okinawa einzigartig. Wenn es regnet, sickert das Wasser durch den Korallensand, der sich überall auf den Inseln befindet. Dabei nimmt es wertvolle Mineralien und Spurenelemente auf und erreicht einen außergewöhnlich basischen pH-Wert von 8 bis 8,5.

Der entscheidende Unterschied zu herkömmlichem Mineralwasser liegt darin, dass die Mineralien in **ionisierter Form** enthalten sind und so vom menschlichen Körper fast zur Gänze aufgenommen werden können. Ohne sich dessen bewusst zu sein, haben die Einwohner Okinawas seit Jahrhunderten basische Mineralien über das Wasser aufgenommen und so die Gesundheit auf natürliche Weise gefördert.

Gesund durch Entsäuerung

Bedingt durch falsche Ernährung und ungesunden Lebensstil sind etwa 90% aller Menschen in der modernen Welt übersäuert. Diese Ansammlung von Säuren kann das Altern beschleunigen und mit der Zeit zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Der einzige Weg diese Säuren zu neutralisieren ist, dem Körper ausreichende Mengen an basischen Mineralien zuzuführen.

Der Körper heilt sich immer selbst

In der Werbung wird oft behauptet, dass Korallen-Kalzium eine große Anzahl von Krankheiten heilen kann. Diese Aussage stimmt nur zum Teil. Unser Körper ist eine extrem komplexe Einheit, welche durch Übersäuerung aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Korallen-Kalzium kann zwar einen Mangel an basischen Mineralien ausgleichen, jedoch nicht direkt Krankheiten heilen. Es kann aber durch die Neutralisation der Säuren den pH-Wert unserer Körperzellen in den basischen Bereich bringen und so die Voraussetzung schaffen, dass sich der Körper wieder selbst heilen kann.

So können wir gesund alt werden

Die Einwohner von Okinawa zeigen uns mit ihrem Lebensstil, wie man gesund alt werden kann. Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und eine optimale Versorgung mit basischen Mineralien sind deren Geheimnis.

basisch oder basenbildend

Gemüse
Blumenkohl
Brunnenkresse
Chicorée
Eisbergsalat
Esskastanien
Feldsalat
Fenchel
Grüne Bohnen
Gurken
Karotten
Kartoffeln
Knoblauch
Kohlrabi
Kopfsalat
Lauchzwiebeln
Meerrettich
Oliven
Porree
Radieschen
Rettich, schwarz
Rhabarber
Rote Bete
Schnittlauch
Sellerie
Spinat
Tomaten
Topinambur
Weißer Bohnen
Weißkohl
Zucchini

Obst & Früchte
Ananas
Aprikose
Avocado
Banane
Birne
Brombeere
Dattel, frisch
Feige
Hagebutte
Johannisbeere
Kiwi
Mandarine
Mango
Orange
Pflaume
Preiselbeere
Rosinen
Trauben
Wassermelone
Getränke
Buttermilch
Fruchtsäfte frisch
Gemüsesaft
Sojasauce
Kräutertee
Mineralwasser still
Sanddornsaft
Schwarztee
mind. 4 Minuten

leicht basisch

Milchprodukte
Butterkäse, vollfett
Gouda, Rahmstufe
Kefir
Molke
Schafmilch
Süßrahmbutter
Ziegenmilch
Mehlprodukte
Kartoffelstärke
Sojamehl
Tofu
Honig & Nüsse
Bienenhonig
Pistazien
Sonnenblumenk.
Walnüsse
NEUTRAL
Gemüse
Gemüsepaprika
Kürbiskerne
Rotkraut
Sojabohnen
Speisepilze
Zwiebeln

neutral

Obst & Früchte
Apfel, Apfelsaft
Erdbeere
Grapefruit
Himbeere
Johannisbeere rot
Pfirsich
Sauerkirsche
Stachelbeere
Zitrone
Milchprodukte
Buttermilch
Edamer, Rahmst.
Joghurt, vollfett
Magermilch
Sahne
Saure Sahne
Vollmilch
Fette
Buttermilch
Olivenöl
Sonnenblumenöl
Getränke
Getreidekaffee
Leitungswasser
Rotwein, trocken
Vollbier, hell
Weizenbier

leicht sauer

Getreide / Brot

Amaranth

Grünkern

Hirse

Knäckebrot

Maismehl

Weißbrot

Weizen-Mischbrot

Weizen-Vollkornb.

Zwieback

Fleisch / Fisch

Eisbein

Fleischwurst

Frühstücksfleisch

Gans

Hering

Hühnerrei

Jagdwurst

Kabeljau

Ölsardine

Schweinekotelett

Süßwaren / Fette

Margarine

Joghurt

Kakao

Konfitüre

Milchschokolade

Rohrzucker

Süßrahmbutter

sauer oder säurebildend

Gemüse

Artischocke

Erbsen

Grünkohl

Linsen

Mais

Rosenkohl

Spargel

Wirsing

Obst / Früchte

unreifes Obst

Milchprodukte

Camembert

Crème fraiche

Dickmilch

Emmentaler

Frischkäse

Haltbarmilch

Haltbarsahne

Hartkäse

Hüttenkäse

Mozzarella

Parmesan, vollfett

Quark, halbfett

Sauerrahm

Sauermilch

Schafkäse

Schmelzkäse

Ziegenkäse

Fleisch

Binnenfische

Eigelb

Fische

Geflügelfleisch

Kalbfleisch

Kaninchen

Lachs, geräuchert

Leberpastete

Reh

Rinderleber

Rindfleisch

Salami

Schinken

Schweinefleisch

Seefische

Getreide / Brot

Brötchen

Cornflakes

Eierteigwaren

Haferflocken

Nudeln

Reis

Roggenbrot

Schwarzbrot

Vollkornteigwaren

Weizengrieß

Weizenmehl

Weißbrot

Zwieback, weiß

Getränke

Alkoholika

Bier, dunkel

Cola

Kaffee

Liköre

Sekt

Süße Limonaden

Weißwein

Mineralwasser
mit Kohlensäure

Schwarztee
unter 3 Minuten

Nüsse

Erdnüsse

Haselnüsse

Leinsamen

Mandeln

Paranüsse

Sesam

Walnüsse

Süßwaren

die meisten
Süßspeisen

Fette

Erdnussöl

Öle mit gesättigten
Fettsäuren



© systemed Verlag, Lünen



Hannelore Fischer-Reska,

die Autorin von „**Die Entsäuerungs Revolution**“ und „**Die Bitterstoff Revolution**“ arbeitet seit 26 Jahren als Heilpraktikerin in eigener Praxis, dem Institut für Naturheilverfahren und Erfahrungsmedizin, in München. Hier entwickelte sie eine Reihe von speziellen naturheilkundlichen Therapiemethoden, die weit über die Grenzen Deutschlands hinaus Anerkennung und Anwendung finden. Zu ihren Klienten zählen unter anderem zahlreiche prominente Persönlichkeiten aus Politik, Sport und Kultur.

Ihre Forschungsarbeiten befassen sich primär mit der Bekämpfung von Viren und Bakterien sowie mit der Entgiftung und der Entsäuerung des Körpers. Die Autorin lehrt als Gastprofessorin an der International University for Complementary Medicines in Colombo.



„Die Entsäuerungs Revolution“

Übersäuerung kann zu zahlreichen Gesundheitsproblemen führen. Deshalb ist das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper so wichtig für das Wohlbefinden. Die Autorin hat eine völlig neue Methode für die intrazelluläre Entsäuerung entwickelt. Sie beschreibt in diesem Fachbuch, wie man sich dauerhaft vor Übersäuerung schützt. Das Ergebnis: Gesundheit, Schönheit für Haut und Haare, sowie mehr Kraft und Vitalität! Es werden detailliert die Ursachen einer chronischen Übersäuerung und die daraus resultierenden Krankheiten, wie die entsprechenden Vorbeugungen in Form von basischer Ernährung und Entsäuerungen - leicht verständlich - beschrieben.



„Die Bitterstoff Revolution“

Seit Jahrtausenden bewährt, für uns wieder entdeckt: Bitterstoffe helfen bei zahlreichen Krankheiten und Gesundheitsstörungen, finden im indischen Ayurveda, in der traditionellen chinesischen Medizin oder in der Kräuterheilkunde der heiligen Hildegard-von-Bingen ihre Anwendung. Pflanzen, die sogenannte Bitterstoffe enthalten, spielen eine herausragende Rolle bei der Vorsorge, wie auch bei der Behandlung

zahlreicher Krankheiten. Der bekannten Heilpraktikerin Hannelore Fischer-Reska ist es gelungen, diese heilenden Essenzen und Tinkturen für uns wieder zu entdecken. Hier präsentiert sie ihre Bitterstoff-Therapie, eine wirkliche Revolution in der Naturheilkunde. Damals wie heute erfolgen Vorbeugung und Heilung vor allem über den Darm, in dem sich entscheidende Bereiche des Immunsystems befinden.



„Kristall-Base EXTRA“

wurde speziell für eine natürliche Entsäuerung der **extrazellulären** Bereiche des Körpers - der Körperflüssigkeiten - entwickelt.

Preis pro Dose „Kristall-Base EXTRA“ á 300g beträgt 29,- Euro

Das Produkt besteht aus:

- **Vulkangestein (Zeolith-Nanopartikel)** mit kolloidaler Zellverfügbarkeit
- **Sango Korallen aus Okinawa** als Kalzium- und Magnesiumquelle
- **Grünem Tee-Extrakt (Bio)** und **Brennesselblätter (Bio)**
- **natürlichem Natriumbicarbonat, Kaliumbicarbonat und Kalziumcarbonat**

Anwendung: Kurweise 30 Tage lang, oder an Tagen, an denen eine erhöhte Säurebelastung für den Körper in Form von saurer Nahrung oder hoher psychischer bzw. physischer Belastung auftritt, einnehmen. 1 Teelöffel in einem halben Liter Wasser oder Fruchtsaft auflösen, schluckweise trinken und vor jedem Schluck umrühren.

Es sollte bei der Einnahme von Basenprodukten folgendes beachtet werden:

Da basisch wirkende Nahrungsergänzungen aus säureneutralisierenden Mineralien bestehen, sollte immer mindestens 60 Minuten Abstand zu einer Mahlzeit eingehalten werden, da sonst der pH-Wert der Magensäure aufgrund des Basenpulvers zu neutral ist und die normale Nahrung nicht optimal aufgeschlossen werden kann.



„Kristall-Base INTRA“

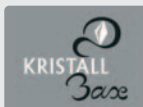
wurde speziell für eine natürliche Entsäuerung der **intrazellulären** Bereiche des Körpers - der Zellkerne - entwickelt.

Preis pro Dose „Kristall-Base INTRA“ á 200g beträgt 29,- Euro

Das Produkt besteht aus:

- **Vulkangestein (Zeolith-Nanopartikel)** mit kolloidaler Zellverfügbarkeit
- **Acerolakirschextrakt (Bio)** als natürliche Vitamin-C-Quelle
- **natürlichem Kaliumbicarbonat** - wird in Kombination mit Vitamin-C zellverfügbar

Anwendung: Kurweise 30 Tage lang oder an Tagen, an denen die tägliche Zufuhr von natürlichem Vitamin C aufgrund von Krankheit, Rauchen, ... nicht ausreicht, einnehmen. 1 Teelöffel in einem halben Liter Wasser oder Fruchtsaft auflösen, schluckweise trinken und vor jedem Schluck umrühren.



Mit der von uns neu entwickelten Produktreihe „**Kristall-Base**“ haben wir eine Möglichkeit geschaffen, um auf natürliche Weise Übersäuerungen in Körperflüssigkeiten **und** dem Zellinneren nachhaltig auszugleichen und für die Zukunft eine gesunde Balance zu halten.

Vulkangestein (Zeolith-Nanopartikel) mit kolloidaler Zellverfügbarkeit:

Mit Edelmetallen aus dem Erdinneren übertrumpft das Vulkangestein jede andere Heilerde. Diese Mineralerde ist durch die Kraft des Vulkans so stark konzentriert, wie sie sonst in den oberen Geosphären nicht zu finden ist. Nicht umsonst gilt Vulkanerde als Sinnbild für Fruchtbarkeit und Jugend. Unser Vulkangestein im Speziellen ist deren Steigerung und Optimierung. Es enthält eine ideale Mineralienkombination, die Ihre Zellen optimal mit Kraft und Vitalität versorgen.

Durch **reinen Ursauerstoff**, der molekular im Vulkangestein vorhanden ist, werden die Körperzellen mit einer besonders reinen und natürlichen Form von Sauerstoff versorgt. Dieser gelangt nun mit seiner in Millionen von Jahren gespeicherten Urkraft verstärkt in die Zellen und fördert dabei die körpereigene Energiegewinnung. Dies kommt einer Verjüngungskur gleich. Ein Hochgenuss ist in jeder Ihrer Zellen spürbar.

Die Siliziumkristalle im Vulkangestein werden in einem Spezialverfahren aufgebrochen, welches die in der Gesteinsstruktur befindlichen Zeolithmoleküle und hochkonzentrierten Mineralsubstanzen in ihrer Qualität erhält und nicht zerstört. Nur in wenigen Vulkanen findet man eine so hochwertige Zusammensetzung von Mineralien und vor allem einen so hohen Anteil an biophotonenspeicherfähigen Siliziumkristallen. Diese Biophotonenkapazität ist es, die dieses Vulkangestein hochspeicheraktiv macht und für die Aktivierung Ihrer Zellen sorgt.

Kalzium braucht der Körper zum Remineralisieren von Knochen und Zähnen. Mikrorisse in den Knochen müssen ständig repariert werden. In der Regel gehen 40 % der Knochendichte bei Frauen nach den Wechseljahren aufgrund eines Kalziummangels und einer damit einhergehenden Übersäuerung verloren. Bei Cortisonbehandlungen sollte im Speziellen das wertvolle körpereigene Kalzium durch Nahrungskalzium geschützt werden. Für Allergiker ist die Zufuhr von Kalzium in Kombination mit Vitamin C sehr wichtig, um die Histaminproduktion zu vermindern.

Magnesium beeinflusst das Wohlbefinden direkt, da es ca. 300 magnesiumabhängige Enzyme zum Stoffwechselmanager Nr. 1 des Körpers machen. Die Energiekraftwerke der Zellen funktionieren weit effektiver mit gesättigten Magnesiumdepots. Magnesium beruhigt die Nervenbahnen und verhilft zu einem tiefen, erholsamen Schlaf. Andererseits geht ein Magnesiummangel mit einem chronischen Müdigkeitssyndrom und starken mentalen Leistungseinbußen einher. Magnesium erhöht den Wirkungsgrad von Insulin und senkt damit das Diabetesrisiko. Desweiteren schützt es vor Herzinfarkt aufgrund einer gesicherten Reizweiterleitung in den Nervenbahnen, verbesserter Sauerstoffversorgung und einer Weitung der Blutgefäße.

Kalium in Kombination mit Magnesium und Omega-3 Fettsäuren kann den Blutdruck durch Produktion von blutdrucksenkenden Botenstoffen verringern. Schützen Sie Ihr Gehirn, denn „kleine“, nicht primär merkbare „Schlaganfälle“ sind die Hauptursache für die Abnahme mentaler Leistungsfähigkeit im Alter. Sie wollen ja nicht die über lange Jahre einbezahlten Rentenbeiträge den Kassen schenken! ;-)



„Kristall-Base Basenbad“

wurde speziell für einen natürlichen Abtransport der sauren Schlacken und einer Harmonisierung der Säure-Basen-Balance der Haut entwickelt.

Preis pro Dose „Kristall-Base Basenbad“ á 700g beträgt 19,- Euro

Das Produkt besteht aus:

- **250 Millionen Jahre alten, naturbelassenen Mineralien aus den Alpen**, die schon zu Römerzeiten wegen ihrer Regenerationskraft berühmt waren.
- **Himalaya-Kristallsalz und -Peloid mit ihren kolloidalen Einschlüssen**
Natürliche Mineralien und Spurenelemente in Nanometer-Größe sorgen durch ihre hohe Zellverfügbarkeit für einen bestmöglichen Basenausgleich in der Haut.

Anwendung: 3-4 Esslöffel (50g) für ein Vollbad, 4 Teelöffel für ein Fußbad, 20-30 Minuten baden, bei empfindlicher Haut nur 10 Minuten und 1 Esslöffel für ein Vollbad.

Ein Tipp: „Kristall-Base Basenbad“ als Deo angewandt (einfach das Basenpulver in der Hand anfeuchten und unter die Achseln reiben) unterstützt die Entgiftungsarbeit des Körpers an einer der wichtigsten Hautausscheidungsstellen anstatt sie zu blockieren! Da die geruchsentwickelnden Bakterien in dem basischen Milieu nicht leben können, riecht der Schweiß auch nicht unangenehm.



„Kristall-Base Gesichts- und Körperlotion“

wurde speziell entwickelt, damit die Haut nach einem (Basen-)Bad schnell wieder den Säureschutzmantel aufbauen kann.

Preis pro „Kristall-Base Lotion“ á 100ml beträgt 19,- Euro

Das Produkt besteht aus:

- **Avocado-Öl (Bio)** gegen Austrocknen und Sprödewerden der Haut
- **Hanf-Öl (Bio)** als Quelle für Omega-3 Fettsäure und Gamma-Linolensäure
- **Sanddornfruchtfleisch-Öl (Bio)** als Quelle für Carotinoide und Tocopherole
- **ätherisches Öl von Myrrhe** zur Desinfektion und Porenverkleinerung
- **ätherisches Öl von Myrte** zur Verminderung von infektiösen Keimen
- **ätherisches Öl von Lavendel** zur Beruhigung und Entspannung der Haut
- **ätherisches Öl von Kamille** gegen Juckreiz und Hautunreinheiten

Es ist auch sehr empfehlenswert diese spezielle Ölkombination für die tägliche Hautpflege zu verwenden, da sie **frei von Konservierungsmitteln** und aufgrund des hohen Gehalts an ätherischen Ölen von Natur aus sehr lange haltbar ist.